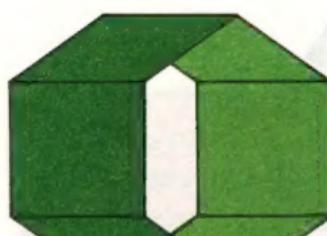


Historic, archived document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

A984 HG #232 (3) en lista
Reserve

Guía para su dieta



Coma alimentos variados página 6



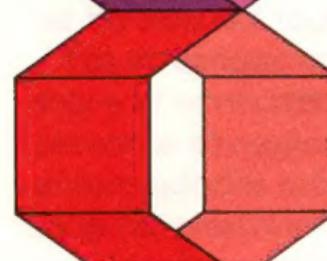
Mantenga su peso ideal página 9



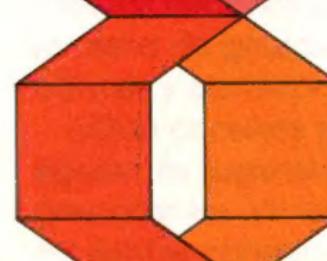
Evite el exceso de grasas y colesterol página 15



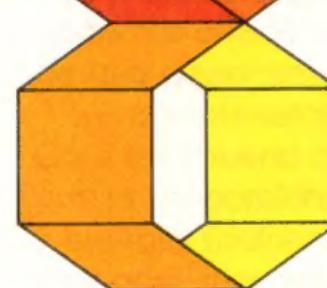
Consuma alimentos con cantidades suficientes de fibra y almidón página 17



Evite el exceso de azúcar página 19



Evite el exceso de sodio página 21

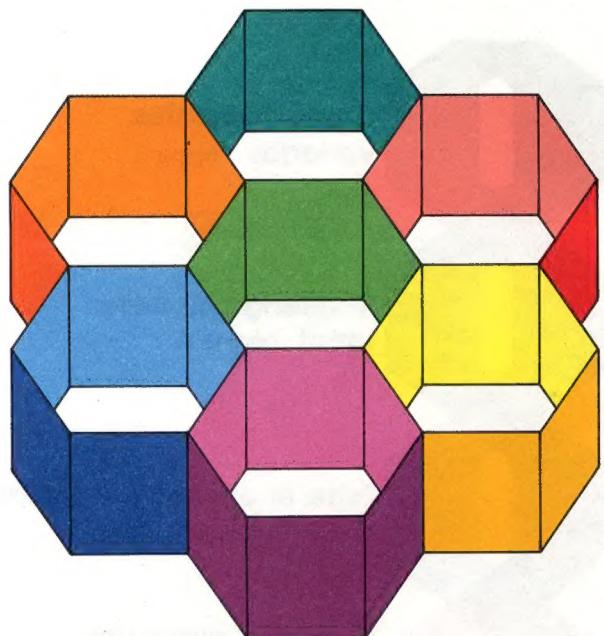


Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación página 32

Segunda Edición, 1985

Departamento de Agricultura, EE.UU.

Departamento de Salud y Servicios Sociales



mayo de 1986

Nutrición y su salud:

Una Guía para dieta de Americanos

¿Qué debe comer para estar saludable?

El promedio de vida previsto, el tamaño corporal promedio y la buena salud general de la población norteamericana parecen indicar que la mayoría de las dietas son adecuadas. Las comidas de las cuales podemos elegir son variadas, abundantes y completas.

Pero aún así, difícilmente pasa un día sin que alguien trate de decírnos lo que deberíamos y no deberíamos comer. Periódicos, revistas, libros, la radio y la televisión nos dan una serie de consejos. Desgraciadamente, muchos de ellos nos confunden.

Parte de esta confusión existe porque no poseemos suficientes conocimientos sobre nutrición para identificar una "dieta ideal" para cada persona. Las personas son diferentes—y también sus necesidades alimenticias, dependiendo de la edad, sexo, tamaño corporal, actividad física y otras condiciones como embarazo y enfermedad.

En aquellas condiciones crónicas en las cuales la dieta puede ser importante—cardiopatías, presión arterial alta, derrames cerebrales, caries dentales, diabetes, osteoporosis y algunas formas de cáncer—el rol de sustancias dietéticas específicas no ha sido del todo definido.

Las investigaciones buscan mayor información sobre la cantidad esencial de nutrientes que las personas necesitan y el rol de la dieta en ciertas enfermedades crónicas. Por ejemplo, recientemente se le ha prestado mayor atención a los posibles efectos del consumo de calcio en la osteoporosis y la dieta de grasas y fibra en algunos tipos de cáncer y cardiopatías.

¿Qué consejos podemos ofrecer hoy? Las siguientes sugerencias le explican cómo elegir y preparar los alimentos para usted y su familia. Los siguientes consejos son los mejores que hoy podemos ofrecerle basándonos en la información de que disponemos actualmente sobre nutrición.

Las dos primeras sugerencias constituyen el marco para una buena dieta: "Coma alimentos variados" que le proporcionen suficientes nutrientes esenciales y energía (calorías) para "mantener el peso deseado". Las próximas cinco recomendaciones describen las especiales características de buenas

dietas. Sugieren que usted obtenga una adecuada proporción de almidón y fibra y evite excesos de grasas, azúcar, sodio y alcohol.

Las Raízones Dietéticas Recomendadas (RDR) son las cantidades sugeridas de energía, proteína y algunos minerales y vitaminas para una dieta adecuada. Respecto de otras sustancias dietéticas, las metas específicas deben esperar futuras investigaciones. Sin embargo, para la población de EE.UU., considerada como un todo, es importante el aumento de almidón y fibra en nuestras dietas y la reducción de calorías (principalmente las grasas, azúcar y alcohol). Estas sugerencias son especialmente importantes para aquellos que poseen factores de riesgo de enfermedades crónicas, tales como antecedentes familiares de obesidad, cardiopatías precoces, diabetes, alta presión arterial, altos niveles de colesterol en la sangre, o para los que consumen tabaco, especialmente los fumadores de cigarrillos.

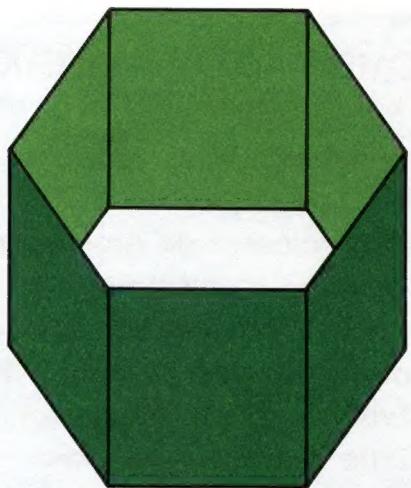
Las sugerencias están dirigidas a la mayoría de los americanos—los que gozan de buena salud. No se aplican a personas que requieren dietas especiales en razón de enfermedades o condiciones que interfieren con los requisitos nutritivos normales. Estas personas pueden necesitar instrucciones especiales de dietistas registrados en consulta con sus médicos personales.

Ninguna recomendación puede garantizar salud y bienestar. La salud depende de muchas cosas, incluyendo herencia, estilo de vida, rasgos personales, salud mental y actitudes y el medio ambiente, además de la dieta.

La comida por sí sola no lo hace saludable. Pero buenos hábitos alimenticios basados en la moderación y la variedad pueden ayudarle a mantenerse saludable e incluso mejorar su salud.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LOS AMERICANOS

- Coma alimentos variados
- Mantenga un peso adecuado
- Evite excesos de grasas, grasa saturada y colesterol
- Coma alimentos con adecuada proporción de almidón y fibra
- Evite el exceso de azúcar
- Evite el exceso de sodio
- Si toma bebidas alcohólicas, hágalo moderadamente



Coma alimentos variados

Para tener buena salud usted necesita más de 40 nutrientes diferentes. Entre ellos, vitaminas y minerales, amino ácidos (de proteínas), ácidos grasas esenciales (de grasas y aceites), y fuentes de energía (calorías de carbohidratos, grasas y proteínas). En los alimentos de una dieta balanceada hay cantidades adecuadas de estos nutrientes.

La mayoría de los alimentos contienen más de un nutriente. Por ejemplo la leche provee proteínas, grasas, azúcar, riboflavina y otras vitaminas B, vitamina A, calcio, fósforo y otros nutrientes; la carne provee proteínas, varias vitaminas B, hierro y zinc en cantidades importantes.

Ningún alimento por sí solo provee todos los nutrientes esenciales en las cantidades que usted necesita, salvo la leche materna durante los primeros 4 a 6 meses de vida. La leche, por ejemplo, contiene muy poco hierro y la carne provee muy poco calcio. Por ello, usted debería comer alimentos variados para lograr una dieta adecuada. Con una variedad de alimentos es muy probable que obtenga todos los nutrientes necesarios.

Una forma de asegurar variedad—y con ello, una dieta bien balanceada—es la selección diaria de comidas de cada uno de los principales grupos de alimentos. Estos grupos incluyen: frutas, vegetales, cereales y otros productos de granos, como el pan, leche y productos tales como queso y yogurt; y

carnes, pescado, aves, huevos y chícharos o guisantes y frijoles secos o habichuelas. También seleccione comidas diferentes de cada grupo.

Las frutas y vegetales son una fuente excelente de vitamina A, vitamina C, ácido fólico, fibra y muchos minerales. Los productos de grano y cereales y pan enriquecido proveen vitamina B, hierro, proteínas, calorías y fibra. Las carnes, aves, pescados y huevos proporcionan proteínas, grasas, hierro y otros minerales, así como diferentes tipos de vitaminas B. Los productos lácteos son la mayor fuente de calcio y otros nutrientes. Investigaciones recientes sugieren que el calcio puede desempeñar un importante papel en la prevención de la osteoporosis.

PARA ASEGURARSE UNA DIETA ADECUADA

Coma diariamente una variedad de alimentos incluyendo:

- **Frutas**
- **Vegetales**
- **Productos de grano y cereales, cereal entero y pan enriquecido**
- **Leche, queso, yogur y otros productos lácteos**
- **Carnes, aves, pescado, huevos, chícharos o guisantes y frijoles o habichuelas**

El número y tamaño de las porciones debe adecuarse para lograr y mantener el peso deseado.

No se conocen ventajas sobre el consumo excesivo de un nutriente pero se sabe que hay riesgos potenciales. Deben evitarse grandes dosis complementarias de cualquier nutriente.

Si sus comidas son variadas raramente necesitará de complementos vitamínicos y minerales. Sin embargo, en esta regla hay unas cuantas excepciones importantes:

- **Las mujeres en edad de gestación** pueden necesitar suplementos de hierro para reemplazar el hierro perdido en las hemorragias mensuales. Después de esa edad ya no se necesitan estos suplementos.
- **Las mujeres embarazadas o que estén amamantando a su bebé** necesitan más nutrientes, especialmente hierro, ácido fólico, vitamina A, calcio y calorías y fuentes de energía. Sus médicos y dietistas deben ofrecerle una asesoría más detallada.

● Los bebés también tienen necesidades nutritivas especiales. Los bebés deberán ser alimentados con leche materna, salvo que existan problemas especiales. Los nutrientes de la leche materna son más fáciles de digerir y absorber que los de la leche de vaca o de fórmulas de lactancia. Además, la madre que amamanta a su bebé puede inmunizarlo contra varias enfermedades.

Normalmente, un bebé no necesita alimentos sólidos hasta que tiene de 3 a 6 meses de edad. A esa edad se le introducirán gradualmente los alimentos sólidos. La lactancia natural o artificial prolongada—sin alimentos sólidos o suplementos de hierro—puede producir deficiencias de hierro.

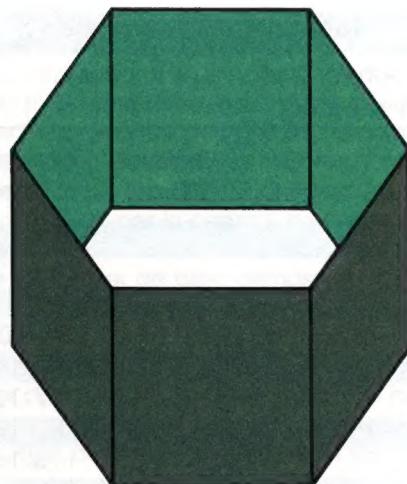
No debe añadirse sal ni azúcar a los alimentos de los bebés. No se necesita el sabor adicional de sal y azúcar—los infantes no necesitan estos incentivos si en verdad tienen hambre.

PARA ASEGURAR A SU BEBE UNA DIETA ADECUADA

- Amamántelo, al menos que existan problemas especiales
- No le dé otros alimentos hasta que el bebé tenga de 4 a 6 meses de edad
- No agregue sal o azúcar a los alimentos para bebés

● Las personas de edad comen con menos frecuencia y en porciones reducidas. Por lo tanto, necesitan comer menos alimentos con muchos calorías como grasas y aceites, azúcar y dulces, y alcohol. Deben comer más alimentos con alto contenido de nutrientes esenciales. (A menudo el alcohol no se considera un alimento, pero tiene muchas calorías).

En general, las personas de edad que mantienen una dieta variada no necesitan de suplementos vitamínicos ni minerales. Sin embargo, algunas medicinas que se utilizan para el tratamiento de enfermedades pueden tener alguna interacción con los nutrientes. En esos casos, un médico puede recetar suplementos.



Mantenga su peso ideal

Si pesa demasiado, tiene más probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas. La obesidad está relacionada con alta presión sanguínea, con el aumento de grasa en la sangre (triglicéridos) y colesterol, cardiopatías, derrames cerebrales, la diabetes común, ciertos cánceres y muchas otras enfermedades. Por ello, debe intentar mantener un peso adecuado.

Pero, ¿cómo puede determinar su peso ideal?

No hay una respuesta absoluta. La tabla muestra el peso aceptable para la mayoría de los adultos. Si ha sido obeso(a) desde su niñez tal vez tenga dificultad en mantener su peso normal. Para la mayoría de las personas, su peso no debe ser superior al que tenían cuando eran jóvenes—a los 25 años aproximadamente.

No se sabe por qué algunas personas pueden comer mucho más que otras y seguir manteniendo un peso normal. Sin embargo, una cosa es definitiva—para rebajar de peso debe ingerir menos calorías de las que gasta. Quiere decir que debe seleccionar alimentos que contengan menos calorías o aumentar sus actividades, o ambas cosas.

Tabla de peso adecuado

Altura sin zapatos	Peso	
	Hombres (libras)	Mujeres (libras)
4'10"		92-121
4'11"		95-124
5'0"		98-127
5'1"	105-134	101-130
5'2"	108-137	104-134
5'3"	111-141	107-138
5'4"	114-145	110-142
5'5"	117-149	114-146
5'6"	121-154	118-150
5'7"	125-159	122-154
5'8"	129-163	126-159
5'9"	133-167	130-164
5'10"	137-172	134-169
5'11"	141-177	
6'0"	145-182	
6'1"	149-187	
6'2"	153-192	
6'3"	157-197	

Nota: Para mujeres de 18 a 25 años, restar una libra por cada año inferior a 25.

Fuente: Adaptada de la Tabla Metropolitana de Peso Normal de 1959.

PARA EVITAR COMER EN EXCESO

- Coma despacio
- Prepare porciones más pequeñas
- Evite "repetir el plato"

Para la mayoría de las personas que decidan bajar de peso, una pérdida gradual de 1 a 2 libras semanales—hasta lograr su propósito—es seguro.

Al comienzo de una dieta, gran parte de la pérdida de peso se debe a la pérdida de agua. El éxito a largo plazo depende de mejores hábitos para comer y hacer ejercicios. Las llamadas dietas rápidas o drásticas, por lo general no suelen dar buenos resultados.

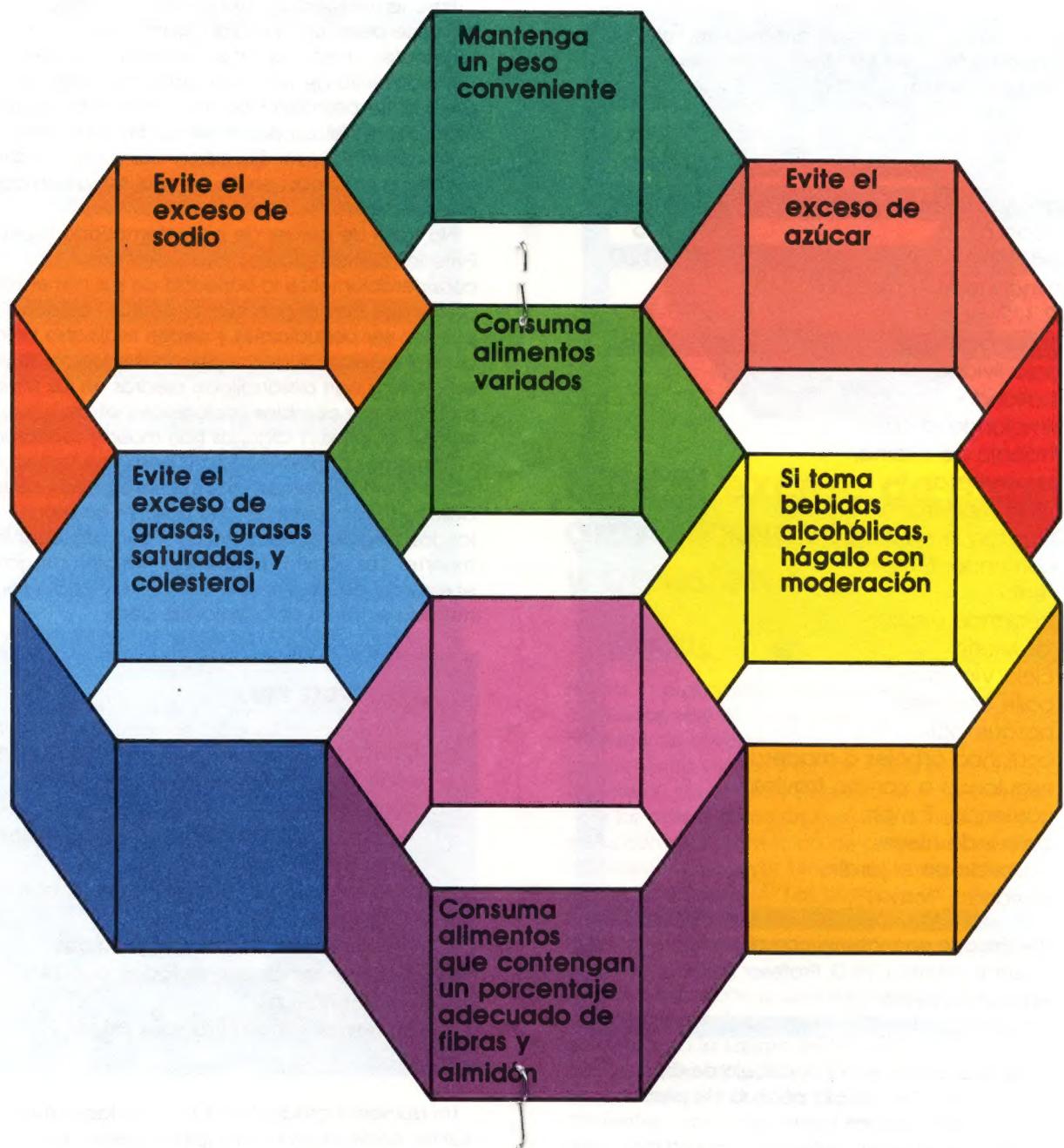
No trate de perder de peso demasiado rápido. Evite las dietas rigurosas que le limiten considerablemente la variedad de sus alimentos. Dietas que contengan menos de 800 calorías pueden ser perjudiciales y deben realizarse bajo control médico. Algunas personas mientras siguen esas dietas han desarrollado piedras en los riñones, molestias por cambios sicológicos y otras complicaciones; y algunas han muerto súbitamente.

Asimismo no intente reducir peso provocándose vómitos o empleando laxantes. Esto puede causar desequilibrios químicos, que pueden ocasionar latidos irregulares del corazón y aún provocar la muerte. Los vómitos frecuentes también desgastan el esmalte de los dientes. Evite éste y cualquier otro método extremo para bajar de peso.

PARA PERDER PESO

- Coma una variedad de alimentos que sean bajos en calorías y ricos en nutrientes:
 - Coma más frutas, vegetales y grano entero
 - Coma menos grasa y menos comidas grasosas
 - Coma menos azúcar y dulces
 - Evite tomar demasiadas bebidas alcohólicas
- Aumente sus actividades físicas

Un aumento gradual en sus actividades físicas diarias, como el caminar rápido, puede ayudarle a reducir su peso. La tabla en la página 14 muestra la cantidad de calorías que se consumen por hora en diferentes actividades.



EL EQUILIBRIO CORRECTO

La buena nutrición es una cuestión de equilibrio. Debemos elegir alimentos que contengan suficientes proteínas, vitaminas, minerales y fibra, evitando el exceso de grasas, sodio, azúcar y alcohol. Además, debe existir un equilibrio entre la energía (calorías) que consumimos y la que gastamos. Los siete consejos sobre nutrición, en conjunto, pueden ayudarle a seleccionar una dieta saludable.

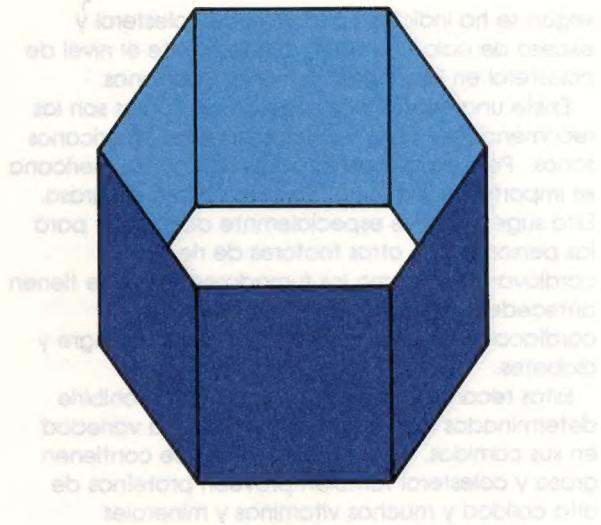
Consumo aproximado de energías por una persona adulta de 150 libras y en buen estado de salud

Actividad	Calorías por hora
Durmiendo o descansando	80-100
Sentado(a)	85-105
Parado(a)	100-120
Caminando lentamente, 2 1/2 mph	210-230
Caminando rápido, 4 mph	315-345
Trabajo liviano, bailando; limpiando la casa; trabajo de oficina; de compras	125-310
Ejercicio moderado, montando en bicicleta, 9 mph; corriendo, 6 mph; tenis; fregando pisos; jardinería	315-480
Ejercicio Violento, baile aeróbico; basquetbol; cortando árboles o madera; esquiando a campo traviesa; corriendo, 7 mph; paleando nieve; cavando en el jardín; nadando, "crawl"	480-625

Fuente: Basado en material compilado por el Dr. Robert E. Johnson, Ph.D. Profesor Emérito, Universidad de Illinois

No intente reducir su peso por debajo de los límites aceptables. Demasiada pérdida de peso puede producir deficiencias nutritivas, irregularidades menstruales, esterilidad, caída del pelo, cambios en la piel, intolerancia al frío, estreñimiento, perturbaciones síquicas u otras complicaciones.

Si pierde peso repentinamente o sin razón, consulte a su médico. Las pérdidas de peso inexplicables pueden ser un síntoma adelantado de desórdenes ocultos inesperados.



Evite el exceso de grasa, grasa saturada y colesterol

Si tiene un nivel alto de colesterol en la sangre, es mayor la probabilidad de que tenga ataques cardíacos. Hay otros factores que pueden aumentar el riesgo de ataques cardíacos—por ejemplo alta presión en la sangre y fumar—pero el alto nivel de colesterol, claramente presenta el mayor riesgo.

En los países como los nuestros donde existe una dieta con gran contenido de grasas saturadas y colesterol, hay mayor tendencia a desarrollar altos niveles de colesterol. Las personas en estos lugares normalmente son más propensas a ataques cardíacos que las que viven en lugares con dietas bajas en grasas.

Las comidas con grasas saturadas y colesterol y el exceso de calorías aumentarán el nivel del colesterol en la sangre en la mayoría de las personas. De estas, la grasa saturada es la que tiene la mayor influencia. Sin embargo existen diferentes reacciones entre las personas—relacionadas con la herencia y a la forma cómo el cuerpo de cada persona utiliza el colesterol.

Algunas personas pueden consumir dietas con grasas saturadas y colesterol en exceso y conservar un nivel adecuado de colesterol en la sangre. Desafortunadamente, otras personas tienen un alto nivel de colesterol en la sangre aún cuando sus dietas sean bajas en grasas y colesterol. Pero,

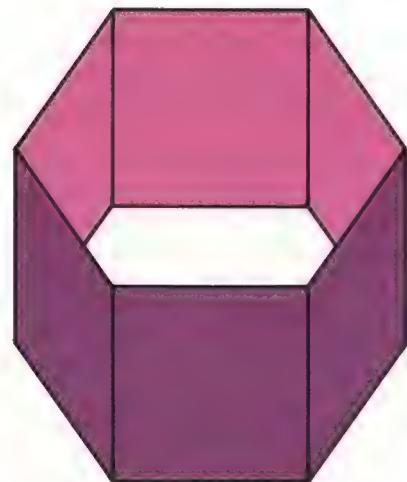
según se ha indicado alto nivel de colesterol y exceso de calorías hacen que aumente el nivel de colesterol en la sangre de muchas personas.

Existe una controversia acerca de cuáles son las recomendaciones apropiadas para los americanos sanos. Pero para toda la población norteamericana es importante reducir el consumo diario de grasa. Esta sugerencia es especialmente adecuada para las personas con otros factores de riesgo cardiovascular, como los fumadores o los que tienen antecedentes familiares de enfermedades cardíacas prematuras, alta presión de la sangre y diabetes.

Estas recomendaciones no significan prohibirle determinados alimentos o impedirle una variedad en sus comidas. Muchos alimentos que contienen grasa y colesterol también proveen proteínas de alta calidad y muchas vitaminas y minerales esenciales. Dichos alimentos deben comerse con moderación, siempre y cuando su consumo de grasa y colesterol no sea excesivo.

PARA EVITAR EL EXCESO DE GRASA, GRASA SATURADA Y COLESTEROL

- **Prefiera carnes sin grasa, pescado, aves, frijoles y chícharos a guisantes para obtener proteínas**
- **Consuma leche descremada o con poca grasa y productos lácteos**
- **Modere su consumo de yema de huevos y vísceras**
- **Limite su consumo de grasas y aceites, especialmente aquellos con alto contenido de grasas saturadas, como mantequilla, crema, manteca de cerdo, grasas muy hidrogenadas (algunas margarinas) y alimentos que contengan aceite de palma y de coco**
- **Corte el exceso de grasa de las carnes**
- **Ase, hornee o hierva en vez de freír**
- **Modere el consumo de alimentos que contengan grasa, tales como alimentos empanados y fritos**
- **Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para saber el tipo de grasa que contienen**



Coma alimentos balanceados con almidón y fibras

Las principales fuentes de energía (calorías) en la dieta de los Estados Unidos son los carbohidratos y las grasas. (Las proteínas y el alcohol también proporcionan calorías). Los carbohidratos son útiles en las dietas para bajar de peso, porque onza por onza, tienen la mitad de calorías que las grasas.

Los carbohidratos simples, como el azúcar, y los carbohidratos complejos, como el almidón, tienen casi igual contenido calórico. Pero la mayoría de los alimentos ricos en azúcar, como los caramelos y otros dulces, prácticamente no contienen vitaminas ni minerales. Por otra parte, los alimentos ricos en almidón, como el pan y otros productos de grano, frijoles, y chícharos, contienen muchos de los nutrientes esenciales.

Aumentando el consumo de ciertos carbohidratos complejos incrementará la dieta de fibras. La dieta común americana es baja en fibras.

La fibra dietética es un término que se usa para describir partes de alimentos de plantas que por lo general no son digestibles por los seres humanos. Existen varios tipos de fibras con diferentes estructuras químicas y efectos biológicos. Puesto que los alimentos varían en los tipos de fibras que contienen, lo mejor es incluir una variedad de alimentos ricos en fibras—como por ejemplo, pan de grano entero, cereales, frutas y vegetales.

Comiendo más alimentos ricos en fibras se tiende

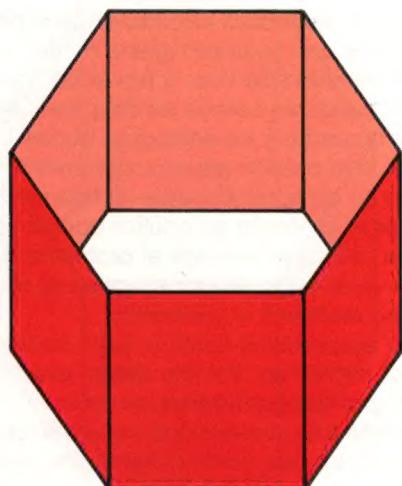
a reducir los síntomas crónicos del estreñimiento, diverticulosis y ciertas enfermedades intestinales. Aunque no está comprobado, se teme que las dietas bajas en fibras pueden aumentar el riesgo de cáncer en el colon.

Uno de los temas relacionados con las fibras que se está estudiando, es la forma en que éstas se asocian con el cáncer. Otros estudios se refieren al contenido de fibras en los alimentos y la cantidad de fibras que necesitamos en nuestras dietas. También se estudia si los extractos de fibras tienen el mismo efecto que las de los alimentos enteros y hasta qué punto un consumo rico en fibras puede conducir a deficiencias minerales.

Un consejo para hoy: Una dieta de pan de cereal entero y cereales, frutas y vegetales, le proporcionan un consumo adecuado de fibra dietética. Aumente el consumo de fibras comiendo más alimentos que contienen fibras naturales y no agregando fibras a los que no la tienen.

COMA MAS ALMIDON Y FIBRAS

- **Seleccione alimentos que son una buena fuente de fibras y almidón, como pan de cereal entero y cereales, frutas, vegetales, frijoles y chícharos.**
- **Sustituya grasas y azúcar por alimentos con almidón.**



Evite el exceso de azúcar

El mayor riesgo para la salud por comer demasiada azúcar son las caries dentales. El riesgo de las caries dentales no es asunto de cuánta azúcar ingiere, sino de cuán seguido lo hace. Si come con frecuencia azúcar o alimentos que contienen azúcar, será mayor el riesgo de caries dentales—especialmente si lo hace entre las comidas y si estos alimentos se adhieren a su dentadura.

Las dietas de los americanos contienen azúcar bajo diferentes formas. Una de ellas es el azúcar común (sucrosa). Otras—como la glucosa (dextrosa), fructosa, maltosa y lactosa—se producen naturalmente en los alimentos y se agregan como ingredientes, por ejemplo, los edulcorantes de maíz. Se estima que el almidón y el azúcar aumentan el riesgo de caries dentales cuando se ingieren entre las comidas, aunque el azúcar común parece presentar el riesgo principal. Los alimentos que se ingieren entre las comidas, tales como pasteles, tortas, caramelos, frutas secas y refrescos, pueden ser más perjudiciales para sus dientes que el azúcar ingerida en sus comidas regulares.

Es imposible evitar el azúcar porque la mayoría de los alimentos que ingerimos contienen azúcar de una u otra forma. Por ello, límite la cantidad de azúcar y dulces que coma. Y en lo posible, después de comerlos, lave y cepíllese los dientes.

El evitar el azúcar es sólo una de las formas de

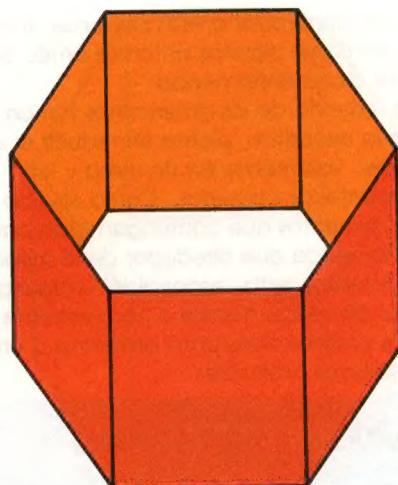
mantener una dentadura saludable. De especial importancia es una rigurosa higiene dental y una adecuada cantidad de flúor a través de agua fluorada. Cuando se carece de ésta, son útiles los dentífricos fluorados y los enjuagues bucales.

Contrario a la opinión general, demasiada azúcar en su dieta no causará diabetes. El tipo más común de diabetes se presenta en adultos obesos y, evitando el azúcar sin corregir el problema de sobrepeso—que exige reducir el consumo total de calorías—no resolverá el problema.

El azúcar proporciona calorías, pero contiene muy pocos otros nutrientes. Por ello deben evitarse dietas con grandes cantidades de azúcar, especialmente las personas que necesitan pocas calorías como las que están a dieta y de edad avanzada.

PARA EVITAR EL EXCESO DE AZUCAR

- Ingiera menos azúcar y menos alimentos que contengan gran cantidad de azúcar, incluyendo azúcar blanca, morena y cruda, miel y jarabes. Algunos ejemplos son los refrescos, caramelos, dulces y galletas.
- Recuerde, es tan importante la cantidad como la frecuencia con que come azúcar y alimentos que contienen azúcar para la salud de su dentadura. Ayuda evitar el comer los dulces entre las comidas.
- Lea las etiquetas para determinar la cantidad de azúcar que hay en el producto. Si los nombres de azúcar de caña, glucosa, maltosa, dextrosa, lactosa, fructosa o jarabe aparecen primero, quiere decir que contienen gran cantidad de azúcar.
- Seleccione frutas frescas o enlatadas que no contengan azúcar o que tengan almíbar menos concentrado.



Evite el exceso de sodio

La sal de mesa contiene sodio y cloruro—ambos son esenciales en la dieta. Además, con frecuencia se utiliza sal en la preservación de ciertos alimentos.

El sodio también se encuentra en varias bebidas y alimentos que tomamos, especialmente en ciertas comidas procesadas, condimentos, salsas, comidas escabechadas, bocadillos salados y carnes para sandwiches. El bicarbonato, polvo para hornear, monosodio glutamato (MSG), refrescos y aún algunos medicamentos (como los antiácidos), contienen sodio.

El exceso de sodio representa un riesgo para las personas con alta presión de la sangre. No todos son igualmente susceptibles. Uno de cada cuatro adultos en los Estados Unidos tiene alta presión de la sangre. El consumo de sodio es sólo uno de los factores conocidos que afectan esta enfermedad; también pueden intervenir otros nutrientes. La obesidad juega un papel importante.

En poblaciones donde se consume poco sodio, la alta presión de la sangre es rara y, por el contrario, en poblaciones de alto consumo de sodio, la alta presión es común. Cuando las personas con alta presión en la sangre restringen severamente su dieta de sodio, generalmente les baja la presión, aunque no siempre hasta los niveles normales.

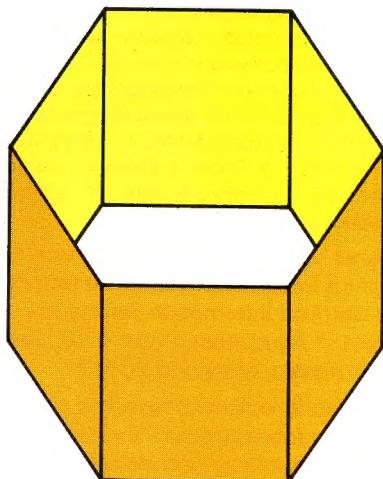
Actualmente no se puede predecir quién desarrollará alta presión en la sangre, aunque hay ciertos grupos como las personas de raza negra, que presentan mayor incidencia. Las dietas bajas

en sodio podrían ayudar a esas personas, si se pudieran identificar algunos síntomas antes de que se desarrolle dicha enfermedad.

Como la mayoría de los americanos toman más sodio del que necesitan, piense en reducir el sodio que consume. Use menos sal de mesa y lea cuidadosamente las etiquetas. Coma sólo de vez en cuando alimentos que contengan gran cantidad de sodio. Recuerde que alrededor de la mitad del sodio que consume está "escondido"—algunas veces en los alimentos mismos o comúnmente como parte de los preservativos para alimentos o en diferentes sabores artificiales.

PARA EVITAR EL EXCESO DE SODIO

- Aprenda a apreciar el sabor de los alimentos sin sal
- Cocine sin sal o con muy pequeñas cantidades
- Trate de sazonar sus alimentos con hierbas, condimentos y jugo de limón
- Agregue poco o nada de sal a la comida en la mesa
- Limite sus comidas saladas, tales como papas fritas (potato chips), pretzels, nueces saladas, palomitas de maíz, condimentos (salsa de soya, salsa para steak, sal de ajo) queso, comidas escabechadas, carnes curadas, algunos quesos y algunas verduras y sopas enlatadas
- Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para determinar la cantidad de sodio
- Cuando sea posible emplee productos con bajo contenido de sodio, sustituyendo de esta manera los de alto contenido



Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación

Las bebidas alcohólicas tienden a ser altas en calorías y poco nutritivas. Aún cuando tome moderadamente, tal vez necesite disminuir la cantidad si desea reducir a un peso "ideal".

Los que beben en exceso suelen desarrollar deficiencias nutritivas y otras enfermedades más graves, tales como cirrosis del hígado y ciertos tipos de cáncer, especialmente los que fuman cigarrillos. En parte, esto se debe a la pérdida de apetito, menor consumo de alimentos y absorción desigual de nutrientes.

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas en mujeres embarazadas ha causado defectos de nacimiento u otros problemas durante el embarazo. No se ha establecido el nivel de consumo alcohólico bajo el cual se presentan problemas para el bebé por nacer. Por ello, el Instituto Nacional Sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo advierte que las mujeres embarazadas no deben consumir alcohol.

Una o dos bebidas alcohólicas al día parece no causar daño en personas adultas con buena salud y en mujeres no embarazadas. Doce onzas de cerveza regular, 5 onzas de vino y 1,5 onzas de espíritus destilados, tienen el mismo contenido de alcohol.

**Si bebe, hágalo con moderación
y ¡NO CONDUZCA!**

Agradecimientos: El Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE.UU. agradecen las recomendaciones del Comité Asesor sobre Recomendaciones Dietéticas, que son la base de esta revisión. El comité estuvo integrado por el Dr. Bernard Schweiwert (presidente), Dr. Henry Kamen, Dr. David Kritchevsky, Dr. Robert E. Olson, Dr. Lester Salans, Dr. Robert Levy, Dr. Sanford A. Miller, Dr. Judith S. Stern, y Dr. Frederick J. Stare.

Para obtener una lista de materiales acerca de cómo usar las Recomendaciones Dietéticas, escriba a Human Nutrition Information Service, U.S. Department of Agriculture, Room 325A, Federal Building, Hyattsville, Maryland 20782.

Si necesita ayuda adicional respecto de su dieta y otras consultas sobre su salud, escriba a Consumer Inquiries, Food and Drug Administration, 5600 Fishers Lane, Rockville, Maryland 20857 o consulte un dietista, un economista doméstico o un nutricionista en las siguientes oficinas:

Departamento de Salud Pública
Servicio de Extensión del Condado
Sociedad Médica estatal o local
Clínica de Pacientes Externos
Capítulo local de la Cruz Roja
Asociación Dietética local
Asociación local de Lucha contra la Diabetes
Asociación local de Lucha contra las Enfermedades del Corazón
Clínica o Centro local de Salud

Nota: Estas recomendaciones son para personas con hábitos alimenticios similares a la población de los Estados Unidos de Norte América.